

身边的致癌物有哪些

你知道吗？酒精是一级致癌物！那些每天喝酒美其名曰保健的朋友,可得注意咯！

其实除了酒精,油烟、久用的筷子、过烫的食物、咸鱼、火腿……这些你平时都在接触的东西里,很多都在世界卫生组织致癌物的名单里~

快来看一看！

致癌物一共分4级

根据世卫组织公布的致癌物划分标准,致癌物共分为4级：

1级:有明确致癌作用的致癌物。2级:研究已经证明确实会致癌,但会不会对人致癌还不够明确。3级:不知道会不会致癌,或者只知道对动物致癌,对人是否致癌尚未可知。4级:相关研究中没有充足证据证明其具有致癌性的物质。

可以看出,1级致癌物和2A级致癌物要尽量避免,3级和4级致癌物无需过度紧张,但也要保持警惕。

哪些1级致癌物身边最常见

截至2017年10月,1级致癌因子名单上共有124个成员！但其中一些离我们的生活很近,如黄曲霉素、香烟、酒精。

一、黄曲霉素:最强的生物致癌剂。

其他常见一类致癌物		
1	尼古丁	90%的肺癌与吸烟有关,可以说吸烟是肺癌的元凶。假设普通人患肺癌几率为1,大量吸烟的人患癌几率是普通不吸烟人群的17倍
2	乙醇	英国科学月刊《成瘾》指出,酒精可以致癌,并且至少与七种癌症相关:口咽癌、喉癌、食道癌、肝癌、结肠癌、直肠癌和乳腺癌
3	空气污染	2013年底,世界卫生组织明确把空气颗粒物(包括PM2.5)列为一级致癌物质
4	槟榔	口腔癌有60%左右的患者都和吃槟榔有关。在口腔癌高发的湖南、海南、台湾等地区,当地百姓就非常喜欢吃

1 毫克黄曲霉素,就是致癌剂量！它是我们所知的最强的生物致癌剂。最让人无奈的是,这种剧毒致癌物很可能就存在于我们的日常饮食中。常见来源:1.不干净的餐具;2.小作坊榨制的油;3.发霉的花生玉米;4.发苦的坚果。

二、苯并芘:长期吸入或食用含苯并芘较高的食物易诱发肺癌、肝癌、肠胃道癌症等。常见来源:1.高温油炸食品;2.炒菜油烟;3.烤肉;4.油墨;5.汽车尾气。

三、亚硝酸胺:有毒、间接致癌。

亚硝酸盐进入体内会和胃内的蛋白分解物结合,形成致癌物亚硝胺。常见来源:1.加工肉制品;2.隔夜菜;3.腌制食物;4.火锅汤。

四、甲醛:致癌致畸。

日本横滨国立大学的研究表明,甲醛的释放是一个缓慢而长期的过程。这一释放期长达10~15年,会对人体造成致畸致癌的危害。

五、其他常见一类致癌物。

如何科学看待致癌物

这么多的“致癌物”,完全避开是不可能的,比如红肉,即牛肉、羊肉、猪肉等哺乳类动物的肉,我们把它称为红肉,因为含有很高的饱和脂肪,世界卫生组织把红肉列入了2A级致癌物。那么都不能吃肉了吗?

不是!可以科学地吃!

红肉中含有很多种营养素,比如铁、蛋白质、维生素A/B等。如果都不吃,可能营养不良。根据《中国居民膳食指南》建议,每周食用红肉应该在280~

500克。也就是一周摄入红肉量不超过1斤。

在总体原则下,把这个量分散到每一餐中,就可以达到均衡膳食的作用,而且在吃肉时,尽量不要吃那些腌制的烧烤的,还要荤素搭配,吃肉的同时要多吃一些新鲜的蔬菜水果。

真的有抗癌食物吗

没有。目前为止,没有任何一种证据表明单独的某种食物可以治愈或预防癌症。

很多患者在治疗期间,希望通过网上流传的各种“超级抗癌食物”,如蓝莓、大蒜、绿茶等达到控制肿瘤的目的,在这里需要跟大家说明的是,虽然有些食物有较高含量的天然抗癌成分,比如某些植物化学物,但没有一种超级食品能保证预防或抗癌效果。如果过度强调多摄入抗癌食物,会在一定程度上影响食物摄入的多样性,从而减少其他必需营养素的摄入,导致营养失衡。

因此,要想降低患癌风险,或达到抗癌效果,最好将重点放在养成长期健康的饮食生活习惯上,平衡膳食,不吸烟,多运动等。

(作者:柯春林 福建医科大学附属第一医院 放疗科 副主任医师)

小针刀治疗脊柱侧弯 让您挺直腰身

卢某因高低肩求诊省二康复科郑副主任医师,查体:双侧肩关节不对称左侧高右侧低,肩胛骨双侧不对称,胸段脊柱棘突连线向右侧偏歪,给予小针刀调整胸椎双侧软组织生物力线平衡,第一次治疗后脊柱棘突连线向中间靠拢;第二次治疗后,原来上翘的肩胛骨变扁平,患者感觉驼背程度明显减轻,呼吸也变得顺畅有力。

脊柱侧弯,是脊柱的水平位、冠状位或矢状位背离正常所在位置,出现在结构上反常的立体脊椎病态。正常的脊椎居中大体上呈一条垂直线,躯干两端匀称。倘若发生双肩或后背肩胛左右不匀称,就应注意脊柱侧弯。拍片提示脊椎有高于10度的斜向弯曲方能确诊。

(一)脊柱侧弯有哪些影响

影响美观

脊柱侧弯的病人会发生脊柱向一端屈曲、双侧后背肩胛高低不平、臀部偏转、长短脚、女生还可能发生双侧乳房形状不匀称等体征。

胸廓受压变形

脊柱侧弯,胸廓也会受到挤压而变形,引起肺功能降低,肺活量减小,胸腹腔内脏器也会相应受到挤压,病人常因血氧饱和度不够而致



治疗前为实线,治疗后为虚线

呼吸困难,免疫力也会下滑,参与剧烈的体育运动后易于呼吸急促。脊柱侧弯也会引发脊神经对内脏的机能功能缓冲失调,会发生胃痛、腹痛、月经不调等。严重的脊柱侧弯会压迫神经,引起肢体麻木、大小便功能障碍甚至肢体瘫痪。

影响心理健康

脊柱侧弯也会拖累病人的身心健康,学习、生活和工作等方面也会受其影响。因外形特殊而遭到同学、朋友或同事的嘲笑。患者心里也会留下阴影,认为自己的样子很丑、很丢人,不敢与人交往而引发社交恐惧症。

(二)脊柱侧弯临床表现

从外形上看,脊柱侧弯会引起

后背畸形,比如“剃刀背”“鸡胸”等畸形,双肩关节高低不平,骨盆旋转倾斜和下肢不等长,身高矮小。脊柱侧弯也会导致胸腹腔容量受挤压而变小,相应的神经、呼吸和消化功能等也会受到损害而表现异常。

(三)脊柱侧弯治疗

严重的脊柱侧弯,不仅体型变形明显,还会造成心肺功能下降、累及脊神经而致截瘫,则需要手术内固定矫正治疗。

轻度的脊柱侧弯,形体上变形不明显,身体上也无明显的不舒服症状。可以通过小针刀治疗来调节脊柱双侧软组织的生物力学平衡,达到纠正脊柱侧弯的目的。

日常保健:

1.坐姿要端正,长时间端坐时,椅背的角度不应大于120度,臀部紧靠椅背。睡觉要保持颈椎正常弧度,枕头应符合个人颈肩部正常高度和曲度。行走时应保持挺胸收腹姿势。

2.避免单侧长时间抱重物或肩挑重物造成胸腰椎侧弯,应两侧轮流工作,避免长期俯卧的趴睡姿势造成颈椎侧弯。

3.可以通过引体向上、平板支撑、游泳、飞燕等方式进行康复锻炼,增加关节柔软度以保护脊椎。

中医学认为,脊柱侧弯属于先天肾气不足,后天过于劳累,耗损肾气,经脉失于濡养;风寒湿邪侵袭或外伤导致太阳经气不利,气血凝滞,血脉不通,进而影响少阳、阳明诸经;少阳主骨,阳明主润宗筋,筋失所养,骨之不健,则骨骼序列失衡紊乱,而为脊柱侧弯。

小针刀源于古代九针中的铍针、锋针,用于切割和松解软组织粘连,主要用于治疗骨关节和软组织损伤性骨伤科伤筋类病变。它是根据弓弦力学原理和网眼理论来治疗疾病的,是以骨骼为弓,肌肉、肌腱等软组织为弦,以损伤的软组织为路径,形成了点、线、面的三维空间网络状病理架构。就像一张渔网一样,渔网的结点,往往是病变损伤的关键部位。小针刀就是通过松解局部和整体软组织病损的关键结点,达到松解粘连,补肾健骨、活血化瘀、行气止痛的目的。

(作者:郑康华 福建中医药大学附属第二人民医院东二环 康复科 副主任医师)